

聪明人

流传于牛津剑桥的高效思考法

[英] 比尔·卢卡斯 / 著

刘畅 / 译

是如何思考的！

BOOST YOUR MIND POWER

- > 聪明人锻炼大脑、拆解问题、寻找答案的常规套路
- > 告诉你如何像锻炼肌肉一样锻炼大脑



APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司·
北京时代华文书局

聪明人 是如何思考的

[英] 比尔·卢卡斯 / 著

刘 畅 / 译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明人是如何思考的 / (英) 卢卡斯著; 刘畅译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2015.5

书名原文: Boost your mind power week by week

ISBN 978-7-5699-0212-9

I. ①聪… II. ①卢… ②刘… III. ①思维方法 IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065547 号

北京市版权著作权合同登记号: 01-2014-1276

BOOST YOUR MINDPOWER WEEK BY WEEK

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2006

Text Copyright © Bill Lucas 2006

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2006

聪明人是如何思考的

著 者 | 【英】比尔·卢卡斯

译 者 | 刘 畅

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 阳光博客

责任编辑 | 陈丽杰 刘芬芬

特约编辑 | 贾毓婷

装帧设计 | 阳光博客 + 李 力

责任印制 | 刘社涛

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市华成印务有限公司 电话: 0316-3521288 联系人: 冯立成
(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×840mm 1/16

印 张 | 14

字 数 | 125 千字

版 次 | 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0212-9

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

前言 聪明是一种获取更多成功和幸福的能力

当你运用大脑的时候，是不是一直在想，这到底是怎么回事？当你思考解决问题的方法、想要记住某人的名字或学习一项新的技能时，你的头脑里到底发生着什么？如果你知道这个问题的答案，就离认识自己非凡绝妙的那部分——大脑，更进一步了。

在 18 ~ 19 世纪，大部分人认为我们的大脑只是一个空空的容器，等着各种各样的东西来填满。但时至今日，人们的观念已经进步了不少。

我们渐渐明白为什么人与人之间如此不同，开始知道人的脑力（mindpower）并不是一成不变的。通过学习，我们可以变得更聪明。面对一项任务时，我们采用的思维模式以及所做的选择，会关系到我们的脑力是否得到了增进。

数百年来，我们对孩子的教育一直都遵循着 3 R 模式，即读



(Reading)、写 (wRiting)、算 (aRithmetic)。虽不能说毫无价值，但在我们生活的这个年代，读、写、算这些技能根本无法保证我们一定能应付复杂的挑战。

我在书中给大家介绍了自己独创的 **5R 提升脑力法**：**技能储备** (Resourcefulness)、**韧性** (Resilience)、**回想** (Remembering)、**深思** (Reflectiveness) 和 **举一反三** (Responsiveness)。技能储备，指你要掌握足够的技能，面对任何状况都能应对自如；韧性，指当你遇到困境的时候，知道该做些什么；回想，指当你面对新情况时，能够应用之前所学；深思，指你能从生活中发掘出更深层次的意义；举一反三，指能把你的所学应用于实践，进而调整自己前进的方向。

我相信，只要在这 5 个方向上训练自己，无论是谁都能在当今这个迅速变化的世界获得更大的成功和幸福。但是，要想将这种潜能发挥出来，关键还是你自己——你必须渴望进步，愿意花费时间和精力去努力。

在 21 世纪，人类最宝贵的能力是学习能力，人体中最重要、最有用的器官就是你的大脑。书中介绍的 52 步提升法是一系列的综合方法，以帮助大家锻炼自己的大脑。你可以每周尝试其中一个技巧，或者适当贪婪一点，一次尝试多个。几乎每一步都有

提示（请在文中寻找符号▶▶）指引你到相关步骤。我相信，不管你选取了什么方法，本书都能为你日后的人生提供相应的学习指南，指引你更有效地学习。

| 目 录 |

前 言 聪明是一种获取更多成功和幸福的能力 || 1

第一章 你的大脑是哪种型号

1 10种脑力：聪明的10种体现方式 || 003

2 你的大脑采用哪种学习模式 || 008

3 当你学习时，大脑在做什么 || 013

4 感觉——大脑的天线 || 016

5 身心健康会让人变得更聪明吗 || 019

第二章 聪明人是如何思考的

6 聪明人最常见的思考状态 || 025

7 越乐观，越聪明 || 028

8 别被负面情绪搅了局 || 033

9 培养正面习惯，激活高效大脑 || 036

10 犯错，然后成长 || 038

11 准备、行动、稳固——学习的三个阶段 || 041



第三章 聪明人的7个好习惯

- 12 拉紧注意力的缰绳 || 049
- 13 像锻炼肌肉一样锻炼大脑 || 052
- 14 创意爆棚的软焦点模式 || 057
- 15 按下你的“暂停键” || 060
- 16 学习=经历+反思 || 063
- 17 “我们把失误称为经验” || 066
- 18 延迟判断是发挥创造力的关键 || 069

第四章 聪明人都在用的9个技巧

- 19 拆解问题与把控全局 || 075
- 20 问出有意义的问题 || 080
- 21 深挖问题根源 || 083
- 22 形象化——把闲置的想象力用起来 || 086
- 23 直觉是思维的“大手笔” || 089
- 24 横向思考——让思维之河流向宽处 || 092
- 25 思维导图——让大脑high起来 || 095
- 26 用ABCDE法理清思路 || 100
- 27 善用自己的知识储备 || 105

第五章 聪明人的记忆魔法

- 28 从信息到记忆的3个步骤 || 111

29 什么样的信息容易被纳入记忆中 || 116

30 记得住，想得起 || 119

31 那谁…… || 122

32 如何练就过目不忘的本领 || 125

33 善用情绪，加固记忆 || 128

第六章 以聪明的方式应对变化的世界

34 拒绝变化的不是你，是你的情绪 || 133

35 改变的4个步骤 || 137

36 如何聪明地应对变化 || 141

37 锻炼大脑——越早开始，越晚衰老 || 145

第七章 聪明人的5个沟通法则

38 一句解释，事半功倍 || 151

39 耐心点，听别人把话说完 || 154

40 观点不同，如何表达 || 157

41 聪明地说，巧妙地听 || 160

42 公开演讲，越早准备越淡定 || 165

第八章 聪明人的5个谈判技巧

43 先把自己放下 || 171

44 如何预见他人的想法 || 174



45 用对方法，大家都听你的 || 177

46 双赢是最聪明的解决方案 || 181

47 不惹冲突，不惧冲突 || 184

第九章 身心愉悦，大脑灵光

48 有压力，但别太大 || 189

49 寻找适合你的充电方式 || 194

50 当拒则拒，让大脑喘口气 || 197

51 给大脑一个明确的目标 || 200

52 制订你的人生计划 || 203

后 记 以全新的方式发现世界 || 210

第一章

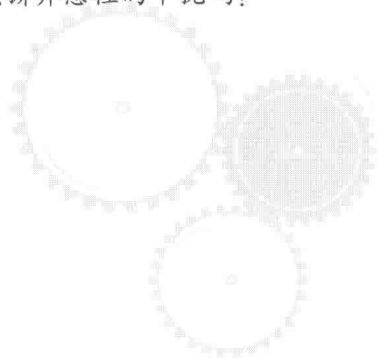
你的大脑是 哪种型号

成为聪明人的第一步：认清自己的思维模式。

要想以聪明的方式思考问题，其中一个关键诀窍就是善用自己的长处，认识并完善自己的弱点。

在本章中，你将了解到这样几个问题：

- 越健康的人就越聪明吗？
- 你究竟拥有哪些脑力？
- 你的思维属于哪种类型？它是如何运作的？
- 你的大脑偏爱哪种学习模式？
- 在理性思考的过程中，应该摒弃感性的干扰吗？



1 10 种脑力：聪明的 10 种体现方式

霍华德·加德纳博士 (Dr.Howard Gardner) 是哈佛大学认知和教育学教授，他在 20 世纪 80 年代提出了多元智能理论 (Multiple Intelligences)，掀起了一场脑力研究的革命。在此之前，人的脑力基本上是通过相关 IQ 测试（即智力测试，指对智力进行科学的测试，从而了解智力的高低。——编者注）判定的。测试中包括了数学和语言技能，外加一点解决问题的方法。其实 IQ 测试有很大的局限性，人们根本无法据此推测一个人未来能否取得成功。

加德纳认为，脑力其实没那么高深，常识也是脑力的组成部分之一。他把脑力划分成八种形态：语言智能、数理智能、空间智能、动觉智能、节奏智能、自省智能、交流智能和自然观察智能。我会在接下来的内容中逐一介绍。你可对照一下自己的情况，



看看你是不是与下列中的一项或几项描述相符。

语言智能

你热衷于各种词语游戏。词汇的组合能激起你的兴趣，让你变成一个充满热情的读者。你词汇量丰富，也许很喜欢学习语言。你喜欢写作，可以背诵长篇的文章，讲述有趣的故事。这些都是语言脑力的表现。

数理智能

你喜欢探寻不同事物之间的关系，对计算、抽象问题、脑筋急转弯和猜谜感兴趣。你能鉴别各种模式、种类和体系。你可能经常制作表格。

空间智能

你会注意到事物的颜色、形态和结构，喜欢通过图像帮助自己记忆，写便条的时候会综合使用图表、地图和图画等。你可能比较擅长绘画和雕塑。

动觉智能

你热衷运动和跳舞。无论是去参加会议还是聚会，你通常都是第一个动身。

节奏智能

你善于分辨不同的音调和节拍，从小就喜欢唱歌、听音乐，能清楚地记得听过的歌曲和旋律。音乐对你情绪的影响特别大。

自省智能

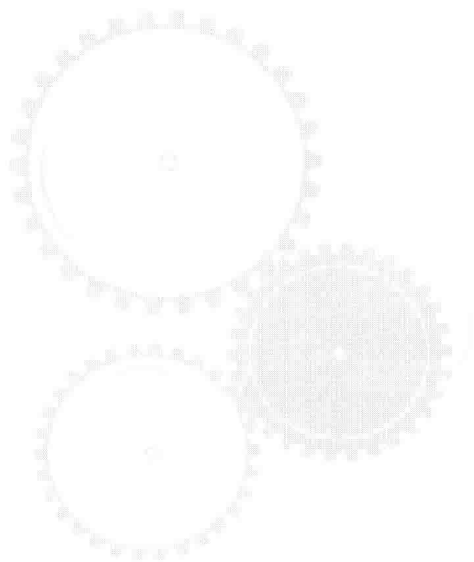
你比较重视自己的内心，常常自省。你可能会喜欢通过日记记录自己的经历、情绪以及各种想法。你喜欢静静思考，表达观点时比较慎重，你通常非常清楚自己的情绪状态，也能很好地管控自己的情绪。

交流智能

你喜欢跟其他人协作，总是想要了解他人，在聚会、会议、群体游戏以及各种交际活动中表现自如。在与他人相处的过程中经常会表现出对对方的关心，十分善解人意。

自然观察智能

你热爱大自然，能抛开干扰，看到事物的本质。你还喜欢户外运动，喜欢与动物接触，十分关注家中屋里屋外的环境。



练习 你的脑力处于哪个档次？

脑力不是固定的。如果你的脑力能在现有的基础上有所提升，你也能变成莫扎特或爱因斯坦。请使用下面的图表评估一下自己的脑力，确定你目前处在高、中、低哪个档次上。为了方便评估，我会提供些例子作为参考。

脑力	高、中、低	发展这项脑力的方法
语言智能	低	加入读书俱乐部，学习一项语言
数理智能		
空间智能		
动觉智能	中	学习舞蹈
节奏智能		
自省智能	低	每天写日记、冥想
交流智能		
自然观察智能	中	学习园艺设计